

На правах рукописи

СУРЖЕНКО ЛАРИСА ВИКТОРОВНА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ
С ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРОЙ ЛИЧНОСТИ
(НА ПРИМЕРЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ)**

**Специальность 19.00.01 — Общая психология, психология личности,
история психологии**

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук**

**Краснодар
2014**

Работа выполнена на кафедре психологии личности и общей психологии
ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет»

Научный руководитель: **Фоменко Галина Юрьевна**, доктор психологических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Джанерьян Светлана Тиграновна**, доктор психологических наук, профессор, ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Академия психологии и педагогики, заведующая кафедрой психологии личности (г. Ростов-на-Дону),

Водопьянова Наталия Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет», доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности (г. Санкт-Петербург)

Ведущая организация: ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Защита диссертации состоится 27 февраля 2015 г. в _____ часов на заседании диссертационного совета Д 212.101.06, созданного на базе ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет», по адресу: 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет» по адресу: 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149. <http://docspace.kubsu.ru/docspace/handle/1/615>

Автореферат разослан «__» _____ 2014 г.

Автореферат диссертации размещен на сайте Высшей аттестационной комиссии Министерства образования и науки РФ

**Ученый секретарь
диссертационного совета**



Кимберг Александр Николаевич

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В современных социально-экономических условиях все большую актуальность приобретают исследования, связанные с изучением синдрома психического выгорания. Научный и практический интерес к данному психологическому феномену обусловлен его негативными последствиями, которые проявляются в усилении недовольства собой, переживании чувства профессиональной несостоятельности, нарастающем безразличии к работе, дегуманизации отношений с другими людьми, появлении психосоматических нарушений.

Постоянное реформирование сферы высшего образования в России оказало влияние на массовость проявлений психического выгорания в научно-педагогической среде высшей школы. Отмечаются психоэмоциональные перегрузки, интенсивность труда, объективное увеличение учебной нагрузки, стремительная девальвация социальных, культурных, экономических ценностей и снижение значимости педагогического труда (Е.Р. Ахметшина, И.Г. Зотова, А.Н. Лымарь, Т.А. Вековцева). На сегодняшний день основным ресурсом профессиональной деятельности педагогов высшей школы являются не только специальные знания в определенной области науки, освоенные технологии обучения и воспитания, но и психологическая компетентность, позволяющая им сохранять профессиональную эффективность. Тем не менее углубленных научных исследований особенностей формирования и проявления психического выгорания у преподавателей высшей школы очень мало (Н.Е. Водопьянова, Т.Ю. Овсянникова, И.И. Серегина, Е.С. Старченкова, Л.И. Щербич).

За последние десятилетия определены многие факторы, способствующие возникновению и развитию синдрома выгорания. Теоретический анализ выявил, что недостаточно изученными остаются личностные факторы. Особенный интерес вызывает раскрытие взаимосвязи психического выгорания и ценностно-смысловых характеристик личности преподавателей, так как ценности и смыслы играют ведущую роль в обеспечении стрессоустойчивости личности, выступая в качестве внутреннего ресурса, позволяющего личности преодолевать трудности на пути к достижению целей в ситуациях кризиса (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Н.Е. Водопьянова, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.Э. Чудновский и др.).

Отечественными учеными исследованы такие аспекты проблемы взаимосвязи ценностно-смысловой сферы личности и выгорания, как утрата смысла жизни (Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина), потеря профессиональной мотивации и неудовлетворенность трудовой деятельностью (М.В. Борисова, А.А. Рукавишников, В.Е. Орел), духовный кризис (И.А. Курапова), зависимость развития выгорания от процессов самоактуализации личности (С.А. Наличаева, А.Ю. Василенко, О.И. Бабич). Основной акцент делается на роль содержательных сторон ценностно-смысловых образований в развитии выгорания, задающих общее направление жизни (иерархии ценностей). Мало изучен вопрос взаимосвязи выгорания с

динамическими особенностями функционирования личностных ценностей, связанных с их реализацией в жизни.

Таким образом, к настоящему времени обнаруживаются **противоречия**:

– между теоретической и практической значимостью проблемы психического выгорания в научно-педагогической деятельности преподавателей высшей школы и недостаточным уровнем ее разработки в психологической науке;

– между большим количеством исследований факторов психического выгорания и недостаточной изученностью роли ценностно-смысловых характеристик в его формировании, развитии и проявлении;

– между распространением синдрома выгорания среди преподавателей вузов и недостаточной изученностью специфики его проявлений на различных этапах профессионализации, в различных возрастных когортах, а также с учетом гендерных особенностей.

Актуальность проблемы и выявленные противоречия определили тему диссертационной работы: «Взаимосвязь синдрома психического выгорания с ценностно-смысловой сферой личности (на примере преподавателей высшей школы)».

Цель нашего исследования – нахождение взаимосвязи между синдромом психического выгорания и ценностно-смысловой сферой личности преподавателей вуза.

Объект исследования – личность преподавателя вуза.

Предмет исследования – ценностно-смысловая сфера личности преподавателей вуза с разным уровнем психического выгорания.

Гипотезы исследования:

1) имеется взаимосвязь между уровнем выраженности психического выгорания у преподавателей вуза и такими особенностями их ценностно-смысловой сферы, как:

– направленность личностных ценностей и степень их соответствия профессиональным ценностям;

– уровень дезинтеграции ценностно-мотивационной сферы, выражающий степень реализации значимых ценностей в профессиональной деятельности;

– определенная конфигурация системы смысложизненных ориентаций;

– особенности самоактуализации;

2) существуют различия в проявлении психического выгорания и содержании ценностно-смысловой сферы в зависимости от поло-ролевых особенностей преподавателей, их возраста и стажа.

На основе поставленной цели и выдвинутой гипотезы решались следующие **задачи**:

теоретические:

1) проанализировать основные теоретические подходы к изучению проблемы синдрома психического выгорания в отечественной и зарубежной психологической науке;

2) осуществить анализ понятия «ценностно-смысловая сфера» и обозначить ее роль в жизнедеятельности личности;

3) определить роль ценностно-смысловых образований в профессиональной деятельности;

4) проанализировать подходы к изучению взаимосвязи между синдромом выгорания и характеристиками ценностно-смысловой сферы;

5) проанализировать особенности деятельности преподавателей высшей школы;

эмпирические:

1) подобрать диагностический инструментарий для комплексного изучения синдрома психического выгорания и ценностно-смысловой сферы преподавателей вуза;

2) изучить структурные и процессуальные особенности синдрома выгорания у преподавателей высшей школы;

3) проанализировать связь компонентов психического выгорания с организационными особенностями деятельности преподавателей высшей школы;

4) диагностировать и описать особенности синдрома психического выгорания у преподавателей высшей школы с учетом поло-ролевых различий, возраста и стажа;

5) выделить группы преподавателей с различным уровнем выгорания и проанализировать их специфику;

6) изучить особенности ценностно-смысловой сферы преподавателей вуза в соответствии с уровнем выраженности синдрома психического выгорания;

7) выявить взаимосвязи синдрома выгорания с особенностями ценностно-смысловой сферы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: базовые подходы к изучению синдрома психического выгорания (С. Maslach, А. Pines, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Б. Орел, А.А. Рукавишников и др.), а также концепция смысла жизни (А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В. Франкл, Э.В. Чудновский и др.); деятельностный подход к единству сознания и деятельности (А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн и др.); концепция Ш. Шварца о мотивационной цели ценностных ориентаций и универсальности базовых человеческих ценностей; подход к изучению ценностно-смысловых конфликтов Е.Б. Фанталовой; концепция типов смыслообразования в контексте личностных ценностей Н.Р. Салиховой, положения о смысловой регуляции психических состояний А.О. Прохорова, положения о ценностной и смысловой регуляции профессионального поведения личности (Л.И. Анцыферова, Е.И. Головаха, К.В. Карпинский, О.М. Краснорядцева, Н.С. Пряжников и др.); психологические подходы к проблеме ценностного содержания «помогающих» профессий (Е.А. Климов, Л.С. Нагавкина, К. Роджерс, В.Д. Шадриков и др.) и особенностей деятельности преподавателей высшей школы (Т.А. Вековцева, Г.М. Ложкова, М.И. Ситникова и др.).

Методы исследования. Для реализации поставленных задач использовались:

– методы теоретического исследования: изучение и теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования;

– методы эмпирического исследования: наблюдение, опрос, психологическое тестирование с использованием методик: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, опросник МВІ К. Маслач в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой; методика Ш. Шварца для изучения ценностей личности, «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой, «Тест смысло-жизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, самоактуализационный тест Э. Шострома (САТ) в модификации Л. Гозмана, М. Кроза и М. Латинской, авторская анкета по изучению ценностных и организационных аспектов деятельности преподавателей вуза;

– методы математико-статистического анализа: ранговая корреляция Спирмена, корреляционный метод Р. Фишера, Пирсона, Т-критерий Стьюдента.

База исследования. Выборку исследования составили преподаватели вузов (г. Ростов-на-Дону, г. Майкоп, г. Краснодар). Всего в исследованиях участвовали 90 человек (50 женщин, 40 мужчин) в возрасте от 22 до 57 лет (особенности изучаемых психологических явлений рассматривались в группах 22–30 лет, 31–40 лет и 41–57 лет), с педагогическим стажем работы от 1 до 18 лет (рассматривались группы 1–4 года, 5–10 лет, 11 лет и более).

Достоверность и надежность полученных данных обеспечивается комплексным применением различных методов исследования, использованием валидных, надежных и апробированных в отечественной психологии диагностических методик, корректной организацией экспериментальной работы, репрезентативностью выборки.

Научная новизна работы:

– синдром психического выгорания и степень его выраженности у преподавателей высшей школы изучен и проанализирован в аспекте особенностей содержания и организации их ценностно-смысловой сферы;

– установлена и конкретизирована структурная и процессуальная специфика синдрома психического выгорания у преподавателей высшей школы; в структуре максимально представлен компонент «деперсонализация», проявляющийся в нежелании преподавателей взаимодействовать с окружающими людьми, студентами; процессуальность представлена выраженной фазой «резистенции», которая свидетельствует о формировании профессиональной защитной стратегии, выраженной в избирательности реагирования в ситуациях общения и упрощении стиля профессионально-педагогической деятельности;

– доказано, что система ценностей, направленных на личный успех, независимость и автономность, определяющая предпочтение научной составляющей в профессиональной деятельности преподавателей, при отсутствии возможности их реализации связана с высоким уровнем выгорания; система ценностей, содержание которых направлено на установление и поддержание группового единства и групповой гармонии, понимание, терпимость и защиту благополучия людей, определяет предпочтение педагогической составляющей, что наиболее близко к профессиональным ценностям деятельности преподавателей и способствует их успешной реализации, связана с низким уровнем выгорания;

– установлены взаимосвязи между выраженностью синдрома психического выгорания и особенностями конфигурации системы смысложизненных ориентаций; для высокого уровня выгорания характерно снижение общей осмысленности жизни, низкая субъективная управляемость жизнью в сочетании с утратой интереса и насыщенности жизни, сниженная ориентация на достижение жизненных целей в будущем; система личностных смыслов преподавателей с высоким уровнем выгорания ориентирована на адаптационные формы взаимодействия с объективной реальностью;

– выявлена и проанализирована специфика самоактуализации преподавателей с разной степенью выраженности выгорания; показано, что высокий уровень выгорания связан с ориентацией поведения преподавателей на получение одобрения других людей, трудностями в установлении глубоких и тесных контактов с окружающими, спонтанном проявлении чувств, сниженным уровнем самоуважения, невысокой творческой активностью; низкий уровень выгорания связан с уверенностью преподавателей в собственных силах и возможностях строить свою жизнь в соответствии со своими целями, естественностью поведения, независимостью от окружающего мнения и социальных стереотипов;

– выявлены и проанализированы содержание и организация ценностно-смысловой сферы и уровень выраженности психического выгорания у преподавателей в различные возрастные и профессиональные (стаж) периоды и с учетом поло-ролевых различий; установлено, что с увеличением возраста и стажа повышается уровень психического выгорания, однако выраженность выгорания носит не монотонно-возрастающий характер, а существует определенная специфика его проявления, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов преподавателей, а также поло-ролевых различий;

– показано, что выраженность компонентов психического выгорания связана с организационными особенностями деятельности преподавателей: деперсонализация связана с высокой коммуникативной и эмоциональной загруженностью, конфликтами со студентами; эмоциональное истощение – с системой управления в вузе, при которой отмечается пренебрежение существом дела ради соблюдения формальностей; редукция персональных достижений связана с низким уровнем материально-технического обеспечения учебного процесса, частым изменением учебных программ.

Теоретическая значимость работы заключается в дополнении и уточнении научных представлений о синдроме психического выгорания с позиции ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности личности как негативном состоянии, выражающемся в переживании внутриличностных противоречий, связанных с рассогласованием ценностно-смысловых характеристик личности и профессии.

Полученные результаты исследования раскрывают закономерные связи между уровнем психического выгорания личности преподавателей и характеристиками их ценностно-смысловой сферы. В частности, высокий уровень выгорания связан с низкой значимостью ценностей педагогической направленности, высокой дезинтеграцией в мотивационно-ценностной сфере, отсутствием сформированной

целевой стратегии и низкой субъективной управляемостью жизнью, трудностями самоактуализации.

Описаны содержание и организация ценностно-смысловой сферы у преподавателей с высоким и низким уровнем выгорания.

Эмпирически определена специфика проявления психического выгорания и особенности ценностно-смысловой сферы у преподавателей в зависимости от половых особенностей, возраста и стажа.

Выявлены взаимосвязи компонентов психического выгорания с организационными особенностями деятельности преподавателей высшей школы.

Практическая значимость работы: полученные в ходе исследования данные об особенностях ценностно-смысловой сферы преподавателей высшей школы могут быть использованы при организации мероприятий по оказанию психологической помощи преподавателям, подвергшимся синдрому психического выгорания, а также в работе психологической службы вуза. Полученные знания применимы в педагогической практике в рамках курсов профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров.

Положения, выносимые на защиту:

1. Синдром выгорания преподавателей высшей школы – это сложное негативное состояние, выражающееся в переживании внутриличностных противоречий, связанных с рассогласованием ценностно-смысловых характеристик личности и профессии, и имеющее структурную и процессуальную специфику. В структуре синдрома психического выгорания ведущим компонентом выступает деперсонализация, формирование которой связано с трудностями межличностного взаимодействия и высокой коммуникативной загруженностью. Процессуальность представлена выраженной фазой резистенции, которая свидетельствует о том, что формирование профессиональной защитной стратегии идет за счет упрощения стиля профессионально-педагогической деятельности и ограничения эмоциональной составляющей в межличностном взаимодействии.

2. Ценностно-смысловая сфера преподавателей имеет специфические особенности в зависимости от уровня психического выгорания.

Ценностно-смысловая сфера при высоком уровне выгорания имеет особенности:

– высокую значимость ценностей, направленных на личный успех, независимость и автономность;

– низкую осмысленность целей в жизни вследствие утраты ощущения контроля над событиями своей жизни;

– высокий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере: неудовлетворенность текущей жизненной ситуацией, внутреннюю конфликтность, проявляющуюся в разрыве между потребностью в достижении значимых ценностей и возможностью такого достижения в реальности;

– особенности самоактуализации: поведение, ориентированное на получение одобрения других людей; трудности в установлении глубоких, тесных контактов с окружающими и в спонтанном проявлении чувств; снижение творческого потенциала.

Ценностно-смысловая сфера при низком уровне выгорания имеет особенности:

- высокую значимость ценностей, направленных на позитивное взаимодействие с другими людьми;
- наличие целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу в сочетании с уверенностью в собственных силах и возможностью строить свою жизнь в соответствии со своими целями;
- низкий уровень дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере: внутренняя интегрированность и гармония, удовлетворенность текущей жизненной ситуацией, взаимоотношениями с окружающими, собой;
- особенности самоактуализации: поведение отличается уверенностью, естественностью, независимостью от мнения окружающих и социальных стереотипов.

3. Проявления синдрома психического выгорания и ценностно-смысловая сфера у преподавателей вуза имеют специфические особенности в зависимости от поло-ролевых различий, возраста и профессионального стажа. Для большинства преподавателей в возрасте 22–30 лет и стажем работы 1–4 года характерен низкий уровень выгорания в сочетании с ориентацией на достижение определенного социального статуса, престижа, авторитета при высокой степени реализации этих ценностей. Преподавателям в возрасте 31–40 лет и стажем работы 5–10 лет и более свойственен высокий уровень выгорания в сочетании с выраженной дезинтеграцией в ценностно-мотивационной сфере и сопровождающийся переживанием смыслового кризиса. Для преподавателей в возрасте 41–57 лет характерно незначительное снижение уровня психического выгорания за счет отсутствия склонности занижать свои профессиональные достижения, в результате повышения уверенности в себе, свободы от внутренних противоречий и сомнений, независимости в поступках и действиях. Женщины в большей мере подвержены выгоранию, чем мужчины.

4. Выраженность выгорания связана с направленностью личностных ценностей и степенью их соответствия профессиональным ценностям (уровень значимости ценностей педагогической направленности, отражающих стремление к позитивному взаимодействию в педагогическом общении) и с возможностями реализации значимых ценностей в профессиональной деятельности. Снижение внутренней напряженности, вызванной фрустрацией значимых ценностей, связано с полным исключением эмоций в профессиональном общении.

5. Выраженность компонентов выгорания связана с организационными особенностями деятельности в вузе: формирование деперсонализации у преподавателей связано с высокой эмоциональной и коммуникативной загруженностью, широкой сетью контактов разного уровня, конфликтами со студентами; ощущение опустошенности и бессилия – с системой управления в вузе, при которой отмечается формализм в ведении дел, пренебрежение существом дела ради соблюдения формальностей; склонность преподавателей занижать свои профессиональные достижения связана в большей степени с низким уровнем материально-технического обеспечения учебного процесса, частым изменением

учебных программ, что ставит преподавателей перед необходимостью осваивать новые дисциплины в короткий срок, нехваткой времени для научной работы.

Апробация результатов исследования. Основные положения диссертации докладывались и обсуждались на заседаниях кафедры психологии личности и общей психологии Кубанского государственного университета, а также на научно-практических конференциях: XIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Человек. Сообщество. Управление: взгляд молодых исследователей» (Краснодар, 2014 г.), Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы современности» (Кисловодск, 2013 г.), Всероссийской научно-практической конференции «Экзистенциальные проблемы личности: психолого-педагогические аспекты» (Краснодар, 2012 г.), Международной научно-практической конференции «Психология в XXI веке» (Москва, 2011 г.), научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (Краснодар, 2010 г.), Международной научной конференции молодых ученых «Наука. Образование. Молодежь» (Майкоп, 2009, 2010 гг.), Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых «Научное обеспечение агропромышленного комплекса» (Краснодар, 2009, 2010 гг.), межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, соискателей «Социально-экономическое развитие России и регионов в условиях глобализации экономики» (Краснодар, 2009 г.). Результаты исследования нашли отражение в лекциях, читаемых на факультете повышения квалификации Кубанского государственного аграрного университета по темам: «Психическое выгорание в профессиональной деятельности преподавателей высшей школы», «Ценностно-смысловая регуляция психических состояний в профессиональной деятельности».

Объем и структура диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, библиографического списка, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обосновывается актуальность темы диссертационного исследования, определяются предмет, объект, цель работы, формулируются гипотеза и задачи исследования, раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость данной работы, формулируются основные положения, выносимые на защиту.

В **первой главе диссертации «Теоретические аспекты исследования синдрома психического выгорания и ценностно-смысловой сферы»** представлен теоретический обзор работ и исследований, отражающих состояние проблемы синдрома психического выгорания в отечественной и зарубежной психологической науке: сущность, многообразие проявлений, детерминирующие факторы и механизмы формирования. Определена роль ценностей и смыслов в научно-педагогической деятельности работников высшей школы как регуляторов поведения, связанных с формированием синдрома психического выгорания при их несоответствии требованиям профессии или при рассогласовании с ними.

В параграфе 1.1 «Синдром психического выгорания в профессиональной деятельности преподавателей высшей школы» рассмотрены основные подходы к пониманию феномена выгорания и его структуры в концепциях зарубежных и отечественных авторов (В.В. Бойко, М. Буриш, Н.Е. Водопьянова, С. Джексон, М. Лейтер, К. Маслач, Е. Махер, Н.В. Мушастая, В.Е. Орел, А. Пайнс, Д.Г. Трунов, Т.В. Форманюк, Х.Дж. Фрейденбергер и др.).

Рассматривая сущность понятия «выгорание», одни ученые акцентируют внимание на результативной стороне данного феномена, описывая выгорание как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, формирующееся в социальных профессиях (Н.Е. Водопьянова, С. Джексон, М. Лейтер, К. Маслач, В.Е. Орел и др.), другие – на процессуальной стороне, рассматривая его как процесс, развивающийся в ходе профессионального становления субъекта труда и протекающий в виде фаз (стадий) (В.В. Бойко, М. Буриш, К. Кондо и др.).

Также проанализированы различные дефиниции феномена выгорания, в которых он представлен как механизм психологической защиты (В.В. Бойко), стресс-синдром (Н.Е. Водопьянова), профессиональная деформация (Н.В. Мушастая), личностная деструкция, «анти-система» (В.Е. Орел), дезадаптивное состояние (Б.А. Ясько).

Среди предлагаемых различными авторами моделей синдрома психического выгорания наиболее признана трехкомпонентная модель Маслач-Джексона (С. Maslach и S.E. Jackson). Согласно ей синдром психического выгорания представляет собой интегральное психическое образование, включающее в себя три взаимосвязанных базовых компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Эмоциональное истощение выступает основной составляющей выгорания и проявляется в переживании опустошенности или эмоциональном перенасыщении. Второй компонент (деперсонализация) проявляется в усилении негативизма, циничности установок и чувств по отношению к другим людям. Третий компонент выгорания – редукция личностных достижений – может выражаться в тенденции занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативно оценивать себя, в потере смысла профессиональной деятельности.

Также к выгоранию относят целый ряд симптомов, проявляющихся в когнитивной, мотивационной, смысловой сферах личности, в поведении и физическом состоянии. Общим для этих симптомов является их дезадаптивность. Причиной возникновения синдрома выгорания служит несоответствие между внутренними психологическими условиями (ресурсами) и требованиями, предъявляемыми работой.

В нашей работе мы придерживаемся комплексного подхода к изучению психического выгорания, понимая его как интегральное психическое образование, имеющее структурную и процессуальную специфику. Структурность данного феномена определяется определенным соотношением базовых компонентов: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений, а процессуальность учитывает этапность (фазы) его формирования в ходе профессионального становления личности.

Далее рассматриваются факторы возникновения и развития синдрома психического выгорания в профессиональной деятельности преподавателей вуза. Раскрываются организационные (внешние) факторы (условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности) и индивидуальные (внутренние) факторы (социально-демографические характеристики и личностные особенности профессионала). Теоретический анализ существующих исследований показал, что психическое выгорание в трудовой деятельности преподавателей формируется как следствие взаимодействия организационных и индивидуальных факторов. Ведущая роль в современных исследованиях отдается индивидуально-личностным факторам, так как именно личностные особенности человека оказывают существенное влияние на снижение негативного воздействия внешней среды, сохранение внутренних ресурсов и могут выступать внутренними условиями, предотвращающими возникновение психического выгорания или способствующими его появлению.

Индивидуально-личностный фактор изучен со стороны взаимосвязи выгорания и типологических, характерологических и личностно-профессиональных особенностей педагогов (М. В. Борисова, Н. Е. Водопьянова, Т.Ю. Овсянникова, А.Б. Серебрякова, Е.С. Старченкова). В последнее время исследуется влияние таких факторов, как рефлексивность (Е. Анненкова, Н. В. Трофимова), особенности профессиональной мотивации (А.А. Рукавишников, В.Е. Орел), самоактуализации (О.И. Бабич, А.Ю. Василенко), ценностно-смысловые и духовно-нравственные характеристики профессионала (И.А. Курапова, Н.В. Мушастая, Е.Г. Ожогова). *Подчеркивается, что значимым фактором в развитии выгорания является система ценностей и смыслов профессионала, которая определяет его отношения, действия в профессиональной деятельности и, следовательно, может способствовать или препятствовать психическому выгоранию. Отмечается, что учеными еще недостаточно раскрыта роль ценностно-смысловой сферы как регулятора в развитии выгорания.*

В параграфе 1.2 **«Ценностно-смысловые аспекты выгорания у преподавателей высшей школы»** рассматриваются теоретико-методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности, раскрывается роль ценностно-смысловых образований в развитии выгорания в профессиональной деятельности преподавателей высшей школы.

Показано, что элементами ценностно-смысловой сферы выступают ценности и смыслы, представленные в субъективной картине мира не изолированными компонентами, а единой системно-структурной и динамической организацией.

Сопряженные исследования ценностно-смысловой сферы и психических состояний позволяют раскрыть роль ценностей и смыслов в изменении психических состояний, при этом параметры психического состояния служат «чувствительным инструментом, выявляющим роль тех или иных ценностей как источников смыслообразования в ценностно-смысловой сфере человека» (Н.Р. Салихова).

В основе предложенной А.О. Прохоровым модели смысловой регуляции психических состояний лежит положение о том, что смысловая организация сознания личности обеспечивает избирательность воздействий жизненных ситуаций

на психические состояния. Ситуация как бы «сканируется» смысловыми структурами, в ней определяются значимые элементы, имеющие смысл для личности.

Во многих работах отражена значимость ценностно-смысловых аспектов в регуляции профессиональной деятельности (Н.С. Пряжников, О.М. Краснорядцева, В.Д. Шадриков, В.Э. Чудновский и др.). В основе порождения смыслов профессиональной деятельности лежат личностные ценности (В.А. Ядов, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, А.Г. Асмолов и др.).

Отмечается, что ценностно-смысловая регуляция профессиональной деятельности выступает системообразующим фактором и обуславливает профессиональную успешность или неуспешность, обеспечивает личностную и профессиональную самореализацию либо неудовлетворенность процессом и результатами трудовой деятельности, разочарование в выбранной профессии, утрату жизненных ориентиров, моральные и эмоциональные потери и развитие психического выгорания.

Далее раскрыты особенности профессиональной деятельности преподавателя вуза, смысл деятельности, система ценностей, характерная для данной профессиональной группы. Показано, что рассогласование между личностными ценностями преподавателей и профессиональными ценностями приводит к отчуждению личности от профессионального труда в экзистенциальном смысле (К.В. Карпинский, С. Мадди, А. Лэнгле, Е.Н. Осин).

Таким образом, можно считать обоснованной гипотезу о том, что выраженность психического выгорания у преподавателей вуза связана с особенностями ценностно-смысловой сферы.

Во второй главе **«Эмпирическое исследование взаимосвязи синдрома психического выгорания и ценностно-смысловой сферы преподавателей высшей школы»** изложена схема проведения исследования, дано описание используемых методик, приведены основные результаты, выводы исследования.

В параграфе 2.1 **«Организация и методы эмпирического исследования»** описывается методическое обеспечение и организация эмпирического исследования. Исходя из целей исследования, были выбраны следующие методики: для диагностики уровня психического выгорания преподавателей – опросник МВІ К. Маслач в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; для определения качественных характеристик ценностно-смысловой сферы преподавателей вуза – «Методика Шварца для изучения ценностей личности», «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой, «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, самоактуализационный тест Э. Шострома (САТ) в модификации Л. Гозмана, М. Кроза и М. Латинской; для определения социально-демографических характеристик личности преподавателей, ценностей и трудностей профессионального труда, профессиональных планов – разработанная диссертантом анкета по изучению ценностных и организационных аспектов деятельности преподавателей вуза.

В параграфе 2.2 «Изучение особенностей синдрома психического выгорания у преподавателей высшей школы» проведен анализ диагностики уровня психического выгорания и его особенностей у преподавателей с учетом поло-ролевых различий, возраста и стажа.

В итоге проведенного психодиагностического обследования выгорание в той или иной степени выявлено у 74,7% выборки, что свидетельствует о высокой подверженности преподавателей данному синдрому.

Анализ компонентов психического выгорания по методике МВІ показал, что у испытуемых доминирует деперсонализация (рис. 1). У каждого второго преподавателя проявляются такие особенности, как повышение раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, нежелание контактировать со студентами, критичное отношение к окружающим.

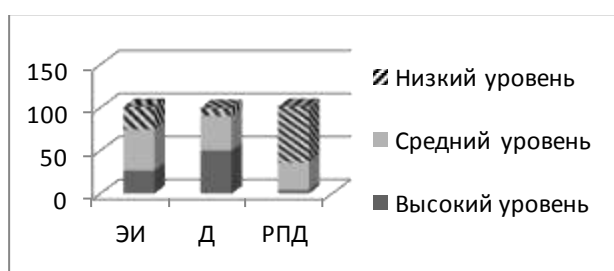


Рисунок 1 – Распределение преподавателей по уровню выраженности компонентов выгорания, %: ЭИ – эмоциональное истощение; Д – деперсонализация; РПД – редукция профессиональных достижений

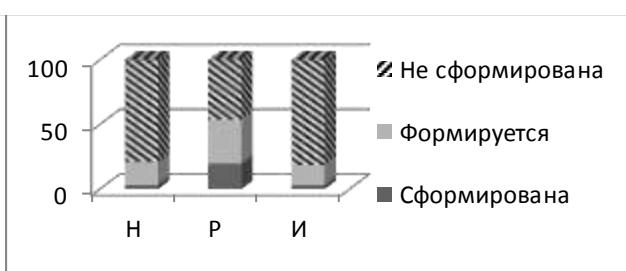


Рисунок 2 – Распределение преподавателей по сформированности фаз выгорания, %: Н – фаза «Напряжение»; Р – фаза «Резистенция»; И – фаза «Истощение»

Основная масса преподавателей находится на второй фазе развития психического выгорания – резистенции, о чем свидетельствуют результаты, полученные с помощью методики «Синдром эмоционального выгорания» В.В. Бойко (рис. 2). Эта фаза сформирована или находится в стадии формирования у 53,9% респондентов. В фазе резистенции занимают лидирующие позиции симптомы «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и «редукция профессиональных обязанностей». Это прежде всего свидетельствует о формировании профессиональной защитной стратегии, «экономичного», упрощенного стиля профессионально-педагогической деятельности, а также проявлении равнодушия и невнимания в педагогическом общении.

Обнаружено большое количество тесных корреляционных связей между показателями выгорания, полученными по двум методикам, которые позволяют рассматривать выгорание как сложный симптомокомплекс, все компоненты которого связаны между собой. Полная сформированность любой из фаз выгорания или компонента могут привести к формированию данного синдрома.

Установлено, что выраженность компонентов выгорания связана с организационными особенностями деятельности в вузе: формирование деперсонализации у преподавателей связано с высокой эмоциональной и коммуникативной загруженностью, широкой сетью контактов разного уровня, конфликтами со студентами; ощущение опустошенности и бессилия – с системой

управления в вузе, при которой отмечается формализм в ведении дел, пренебрежение существом дела ради соблюдения формальностей; склонность преподавателей занижать свои профессиональные достижения связана в большей степени с низким уровнем материально-технического обеспечения учебного процесса, частым изменением учебных программ, что ставит преподавателей перед необходимостью осваивать новые дисциплины в короткий срок, нехваткой времени для научной работы.

Изучение выраженности синдрома выгорания в зависимости от половых различий, возраста и стажа работы показало, что выраженность всех компонентов выгорания у женщин-преподавателей сильнее, чем у мужчин-преподавателей, наиболее подвержены выгоранию преподаватели в возрасте от 31 до 40 лет (65,6% респондентов) и работающие в вузе 5–10 лет (57,6%). Меньше всего преподавателей с высоким уровнем выгорания в возрасте 22–30 лет (19,5%) и со стажем работы 1–4 года (13,2%). У преподавателей в возрасте 41–57 лет отмечается незначительное снижение уровня выгорания за счет снижения редукации личных достижений. В этой возрастной группе высокий уровень выгорания выявлен у 35,3% респондентов.

Таким образом, синдром выгорания преподавателей высшей школы – это интегральное психическое образование, включающее взаимосвязанные базовые компоненты (эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукацию личных достижений), каждый из которых представлен комплексом симптомов на различных фазах развития синдрома. В структуре синдрома психического выгорания ведущим компонентом выступает деперсонализация. Процессуальность представлена выраженной фазой резистенции. Выращенность отдельных компонентов в структуре выгорания зависит от поло-ролевых различий, возраста, стажа и организационных особенностей деятельности.

На основе интегрального показателя выгорания по методике МВІ все преподаватели были разделены на группы с высоким, средним и низким уровнем выгорания. Для дальнейшего анализа был применен метод сравнительного исследования «крайних» групп.

В параграфе 2.3 «**Сравнительный анализ ценностно-смысловой сферы преподавателей с высоким и низким уровнем выгорания**» отражен анализ ценностно-смысловой сферы личности в зависимости от выраженности психического выгорания (таблица 1).

Таблица 1 — Различия ценностно-смысловой сферы преподавателей с высоким и низким уровнем выгорания

Особенности ценностно-смысловой сферы	Преподаватели с высоким уровнем выгорания	Преподаватели с низким уровнем выгорания
1	2	3
Значимые ценности	«Самостоятельность», «достижения», «безопасность» (на уровне нормативных	«Достижения», «доброта», «безопасность» (на уровне нормативных идеалов); «уни-

1	2	3
	идеалов и на уровне поведенческих приоритетов)	версализм», «самостоятельность» и «безопасность» (на уровне поведенческих приоритетов)
Ценные аспекты профессии	Самореализация в науке, свободный график работы, творческий характер деятельности	Причастность к подготовке молодого поколения, творческий характер деятельности, широкий круг общения
Профессиональная направленность	Научная деятельность	Педагогическая деятельность
Конфликтность ценностно-смысловой сферы	Внутренняя конфликтность, проявляющаяся в разрыве между потребностью в достижении значимых ценностей и возможностью такого достижения в реальности; профессиональная деятельность, самообразование, творчество теряют функцию смыслообразующих мотивов	Внутренняя интегрированность и гармония, удовлетворенность текущей жизненной ситуацией, взаимоотношениями с окружающими, собой
Смысложизненные ориентации	Низкая субъективная управляемость жизнью в сочетании с утратой интереса и насыщенности жизни, неудовлетворенность результатами самореализации, отсутствие сформированной целевой стратегии	Наличие целей в будущем, придающих жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; восприятие себя сильной личностью, обладающей свободой выбора и строящей свою жизнь в соответствии со своими целями
Особенности самоактуализации	Зависимость от внешних обстоятельств; поведение, ориентированное на мнение других; трудности в проявлении чувств и в установлении глубоких и тесных контактов с окружающими; сниженный творческий потенциал	Видение своей жизни целостной; более полное восприятие окружающего мира; их поведение отличается большей уверенностью, естественностью, независимостью

Примечание: достоверность выявленных различий подтверждена статистически

Также были проанализированы особенности ценностно-смысловой сферы личности преподавателей в зависимости от поло-ролевых различий, возраста и стажа работы.

Значимых различий в ценностных иерархиях мужчин-преподавателей и женщин-преподавателей не выявлено, но имеются различия в особенностях рассогласований в ценностно-мотивационной сфере. Мужчинам не хватает активной, насыщенной событиями жизни и возможностей получать эстетические удовольствия, а женщины испытывают внутренний дискомфорт из-за проблем в семье, материальных затруднений и зависимости от жизненных обстоятельств. Мужчины более уверены в себе, свободны от внутренних сомнений и противоречий.

Для преподавателей в возрасте 22–30 лет в большей степени характерно стремление к достижению определенного социального статуса, престижа, авторитета, а для преподавателей 31–40 лет повышается значимость таких ценностей, как смирение, уважение традиций, лояльность, снисходительность. Преподавателям в возрасте 41–57 лет в большей степени свойственно убеждение в важности самодисциплины, послушания, вежливости, заботы о благополучии близких людей, понимания, терпимости, стабильности общества и взаимоотношений. Выявлена прямая корреляционная связь между возрастом и ценностными типами «Доброта» ($r = 0,278; p < 0,01$) на уровне нормативных идеалов, «Конформность» ($r = 0,325; p < 0,01$), «Доброта» ($r = 0,183; p < 0,1$), «Универсализм» ($r = 0,197; p < 0,1$), «Традиции» ($r = 0,256; p < 0,05$) и обратная корреляционная связь между возрастом и ценностными типами «Достижения» ($r = -0,279; p < 0,01$) и «Власть» ($r = -0,315; p < 0,01$) на уровне поведенческих приоритетов. То есть с увеличением возраста повышается значимость ценностей, направленных на позитивное взаимодействие с другими людьми и снижается значимость ценностей достижения и стремления к доминированию над другими. Однако, несмотря на возрастную переоценку ценностей и приближение личностных ценностей к профессиональным, в ценностной иерархии преподавателей старшего возраста они занимают средние ранги и поэтому их влияние на выраженность выгорания незначительное.

Ценностные предпочтения у преподавателей с различным стажем работы повторяют особенности, выявленные в возрастных группах.

Молодые преподаватели в возрасте 22–30 лет в большей мере удовлетворены текущей жизненной ситуацией, взаимоотношениями с окружающими, собой, чем преподаватели более старшего возраста. Возраст 31–40 лет характеризуется усилением дезинтеграции ценностно-мотивационной сферы в результате проблем со здоровьем, материальными трудностями и вынужденным поиском дополнительных заработков, сложностями в семейных отношениях, что сопровождается потерей интереса к творческой деятельности, расширению своего кругозора, повышению культурного уровня. Эта ситуация сохраняется и в возрасте 41–57 лет, однако отмеченное повышение уверенности в себе, свободы от внутренних противоречий и сомнений, независимость в поступках и действиях в этом возрасте может снижать

уровень выгорания за счет отсутствия склонности занижать свои профессиональные достижения.

Корреляционный анализ подтверждает полученные результаты. Выявлена корреляционная связь между возрастом и наличием внутреннего конфликта относительно жизненных сфер «Здоровье» ($r = 0,208$; $p < 0,05$), «Любовь» ($r = 0,191$; $p < 0,1$), «Счастливая семейная жизнь» ($r = 0,289$; $p < 0,01$) и наличием внутреннего вакуума относительно жизненных сфер «Красота природы и искусства» ($r = 0,209$; $p < 0,05$), «Познание» ($r = 0,239$; $p < 0,05$).

Корреляционных связей между стажем и наличием ВК, ВВ не выявлено.

Результаты сопоставления средних показателей по тесту СЖО у женщин-преподавателей и мужчин-преподавателей показали достоверно значимые различия по шкале «Результативность жизни» ($p < 0,01$), что свидетельствует о большей удовлетворенности мужчин по сравнению с женщинами результатами самореализации.

Наиболее низкие показатели по всем субшкалам характерны для преподавателей в возрасте 31–40 лет и со стажем 5–10 лет. То есть развитие симптомов выгорания в этой возрастной группе протекает на фоне переживаемого смыслового кризиса. Преподавателям других выделенных нами групп по возрасту и стажу свойственны особенности смысложизненных ориентаций, присущие низкому уровню выгорания.

Женщины в большей степени склонны к самоанализу и рефлексии, мужчинам проще непосредственно выражать свои чувства. Для преподавателей в возрасте 22–30 лет характерны особенности самоактуализации преподавателей с низким уровнем выгорания, а для преподавателей в возрасте 31–40 лет и 41–57 лет – особенности самоактуализации преподавателей с высоким уровнем выгорания. С увеличением стажа данная тенденция сохраняется.

Таким образом, проведенный анализ подтвердил положение о различиях ценностно-смысловой сферы преподавателей с разным уровнем психического выгорания, а также в зависимости от возраста, профессионального стажа и половых различий.

В параграфе 2.4 «**Изучение взаимосвязи синдрома психического выгорания и ценностно-смысловой сферы преподавателей вуза**» описаны результаты корреляционного анализа психического выгорания с выявленными ценностно-смысловыми особенностями.

Выгорание на уровне поведенческих приоритетов связано с низкой значимостью ценностных типов «конформность», «традиции», «универсализм», «доброта», «безопасность», содержание которых направлено на установление и поддержание группового единства и групповой гармонии, понимание, терпимость и защиту благополучия людей, что наиболее близко к профессиональным ценностям педагогической деятельности. Чем выше значимость этих ценностей, тем меньше выгорание.

Таким образом, высокий уровень психического выгорания у преподавателей высшей школы связан с низкой значимостью ценностей педагогической

направленности, отражающей стремление к позитивному взаимодействию в педагогическом общении преподавателей.

Корреляционный анализ уровня выгорания и индекса расхождения «Ценность-Доступность» показал, что выгорание связано с состоянием внутреннего конфликта в таких жизненных сферах, как «Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)» ($r = 0,218$; $p < 0,05$), «Уверенность в себе» ($r = 0,379$; $p < 0,01$), «Свобода как независимость в поступках и действиях» ($r = 0,243$; $p < 0,05$) и состоянием внутреннего вакуума относительно жизненных сфер «Красота природы и искусства» ($r = 0,301$; $p < 0,01$) и «Творчество» ($r = 0,235$; $p < 0,05$). Чем выше уровень выгорания, тем в большей степени преподаватели испытывают сложности при воплощении ценностей, связанных с личностной самореализацией (отсутствие уверенности в себе, наличие внутренних противоречий, зависимость от внешних условий) и ценностей, направленных на взаимодействие с другими людьми, требующее эмоциональной включенности, и сильнее снижение интереса к творческой деятельности и безразличие к красоте природы и искусства.

Таким образом, выраженность выгорания связана с конфликтом между ценностными, смыслообразующими структурами личности и возможностью реализации формирующихся на их основе смыслообразующих мотивов деятельности.

Результаты корреляционного анализа составляющих выгорания и уровня дезинтеграции в мотивационно-ценностной сфере отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Коэффициенты корреляции Пирсона между составляющими выгорания и уровнем дезинтеграции в мотивационно-ценностной сфере (R) (объем выборки $N = 90$)

Переменные	Коэффициенты корреляции Пирсона
Интегральный показатель выгорания & R	0,431**
Эмоциональное истощение & R	0,267*
Деперсонализация & R	0,422**
Редукция персональных достижений & R	0,293**
Фаза «Напряжение» & R	0,213*
Симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств» & R	0,226*
Симптом «Тревога и депрессия» & R	0,240*
Симптом «Неадекватное эмоциональное реагирование» & R	0,229*
Симптом «Эмоциональная отстраненность» & R	- 0,231*

Примечание: * – коэффициент корреляции значим при $p < 0,05$; ** – коэффициент корреляции значим при $p < 0,01$.

Способом разрешения внутренней конфликтности становится ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение, о чем свидетельствует корреляция между симптомом «Неадекватное эмоциональное

реагирование» (фаза «Резистентность») и уровнем дезинтеграции в мотивационно-ценностной сфере. Полное исключение эмоций приводит к снижению внутреннего напряжения, вызванного внутренними конфликтами, на что указывает обратная корреляционная связь между симптом «Эмоциональная отстраненность» (фаза «Истощение») и уровнем дезинтеграции в мотивационно-ценностной сфере.

Таким образом, снижение внутренней напряженности, вызванной фрустрацией значимых ценностей, связано с полным исключением эмоций в профессиональном общении.

В ходе сопоставления выраженности выгорания со смысложизненными ориентациями была выявлена их сильная взаимосвязь. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Коэффициенты корреляции Пирсона между выраженностью синдрома выгорания и результатами диагностики по тесту смысложизненных ориентаций (объем выборки $N = 90$)

Показатели	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля Я	Локус контроля жизнь	ОЖ
ЭИ	-0,30**	-0,44**	-0,35**	-0,44**	-0,39**	-0,47**
ДП	-0,12	-0,26*	-0,29**	-0,25*	-0,23*	-0,30**
РПД	-0,21*	-0,25*	-0,22*	-0,47**	-0,45**	-0,42**
СЭВ	-0,25*	-0,39**	-0,36**	-0,46**	-0,41**	-0,48**

** — значимость связи $p < 0,01$; * — значимость связи $p < 0,05$

Примечание: ЭИ — эмоциональное истощение; Д — деперсонализация; РПД — редукция персональных достижений; СЭВ — общий показатель выгорания.

Чем выше выгорание, тем ниже общая осмысленность жизни и тем меньше показатели по всем шкалам теста смысложизненных ориентаций. Высокий уровень выгорания взаимосвязан с представлением о себе как недостаточно «сильном», компетентном для того, чтобы контролировать события своей жизни, и убеждением в том, что жизнь человека неподвластна его сознательному контролю.

Корреляционный анализ результатов диагностики самоактуализации и выраженности выгорания позволил выявить специфику самоактуализации преподавателей, которая определяет особенности реализации ценностей и смыслов.

Прежде всего, к особенностям самоактуализации преподавателей с выраженным выгоранием относятся сниженный уровень самоуважения ($r = -0,45$; $p < 0,01$), невысокая способность спонтанно и непосредственно выражать свои чувства ($r = -0,38$; $p < 0,01$), устанавливать глубокие, эмоционально насыщенные контакты с людьми ($r = -0,29$; $p < 0,01$), невысокая творческая активность ($r = -0,29$; $p < 0,01$), трудности осуществления деятельности в соответствии с требованиями и возможностями актуальной ситуации ($r = -0,22$, $p < 0,05$), отсутствие склонности опираться на себя, прислушиваться к себе в ситуации выбора ($r = -0,27$, $p < 0,05$). Чем выше выгорание, тем ниже способность преподавателей принимать свою агрессивность ($r = -0,29$, $p < 0,01$).

Выявленная специфика самоактуализации испытуемых плохо согласуется с профессиональными требованиями к личности преподавателя, а значит, затрудняет или исключает возможности эффективной педагогической деятельности, что повышает риск возникновения синдрома психического выгорания.

Таким образом, низкая значимость ценностей педагогической направленности, высокая дезинтеграция в мотивационно-личностной сфере, низкая осмысленность жизни и трудности самоактуализации являются значимыми коррелятами психического выгорания и подтверждают гипотезу о взаимосвязи выраженности психического выгорания у преподавателей высшей школы с ценностно-смысловой сферой.

Отсутствие признаков психического выгорания взаимосвязано с ориентацией на ценности, направленные на позитивное взаимодействие с другими людьми, высокой осмысленностью жизни, отсутствием дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере и можно предположить, что указанные особенности в совокупности выступают внутренним ресурсом личности, обеспечивающим устойчивость к формированию синдрома психического выгорания у преподавателей высшей школы.

В **заключении** на основе теоретического анализа и эмпирического исследования обозначены следующие **выводы**:

1. Синдром выгорания рассмотрен с позиции ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности личности как негативное состояние, выражающееся в переживании внутриличностных противоречий, связанных с рассогласованием ценностно-смысловых характеристик личности и профессии.

2. Конкретизирована структурная и процессуальная специфика синдрома психического выгорания у преподавателей высшей школы. В структуре синдрома психического выгорания ведущим компонентом выступает деперсонализация, формирование которой связано с трудностями межличностного взаимодействия и высокой коммуникативной загруженностью. Процессуальность представлена фазой «резистенция»: формирование профессиональной защитной стратегии идет за счет упрощения стиля профессионально-педагогической деятельности и ограничения эмоциональной составляющей в межличностном взаимодействии. Выраженность отдельных компонентов в структуре выгорания зависит от пола, возраста и стажа.

3. Выявлено и проанализировано содержание и организация ценностно-смысловой сферы личности преподавателей высшей школы с высоким и низким уровнем выгорания. В ценностной иерархии преподавателей с высоким уровнем выгорания в большей степени преобладают ценности, направленные на личный успех, независимость и автономность, определяющие предпочтение научной составляющей в профессиональной деятельности, в то время как у преподавателей с низким уровнем выгорания преобладают ценности, направленные на позитивное взаимодействие с другими людьми, что выражается в предпочтении педагогической составляющей и наиболее близко к профессиональным ценностям деятельности преподавателей. Установлено, что низкая значимость ценностей педагогической направленности, отражающая стремление к позитивному взаимодействию в педагогическом общении, в системе ценностных ориентаций преподавателей,

связана с высоким уровнем психического выгорания у преподавателей высшей школы.

4. Выявлены взаимосвязи выгорания с динамическими особенностями функционирования личностных ценностей, связанных с их реализацией в жизни. Большинство преподавателей с признаками выгорания характеризуются высокой дезинтеграцией ценностной сферы. Внутренняя конфликтность преподавателей с высоким уровнем выгорания проявляется в разрыве между потребностью в достижении значимых ценностей и возможностью такого достижения в реальности; между потребностью в достижении личного успеха, получения социального одобрения и отсутствием социальной поддержки. Профессиональная деятельность, самообразование, творчество становятся для преподавателей с высоким уровнем выгорания сферами, которые не могут предоставить им возможность реализации значимых ценностей, эти сферы теряют функцию смыслообразующих мотивов и сопровождаются ощущением ненужности. Способом разрешения внутренней конфликтности становится ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение. Чем больше эмоциональная отстраненность, тем ниже уровень дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере.

5. Доказано, что фрустрация значимых ценностей вызывает затруднения в реализации смысла, порождаемого этими ценностями, и приводит к снижению общей осмысленности жизни, проявляясь в низкой субъективной управляемости жизнью в сочетании с утратой интереса и насыщенности жизни, сниженной ориентацией на достижение жизненных целей в будущем. Низкая осмысленность целей в жизни ориентирует систему личностных смыслов преподавателей с высоким уровнем выгорания на адаптационные формы взаимодействия с объективной реальностью.

6. Определены особенности самоактуализации и организации общей активности у преподавателей с высоким и низким уровнем выгорания. Показано, что высокий уровень выгорания связан с ориентацией поведения преподавателей на получение одобрения других людей, с трудностями в установлении глубоких и тесных контактов с окружающими, спонтанном проявлении чувств, сниженным уровнем самоуважения, невысокой творческой активностью. Низкий уровень выгорания связан с уверенностью преподавателей в собственных силах и возможностях строить свою жизнь в соответствии со своими целями, естественностью поведения, независимостью от окружающего мнения и социальных стереотипов.

7. Выявлены особенности проявления психического выгорания и ценностно-смысловой сферы у преподавателей в зависимости от возраста и стажа.

Установлено, что для большинства преподавателей в возрасте 22–30 лет и стажем работы 1–4 года характерен низкий уровень выгорания, стремление к достижению определенного социального статуса, престижа, авторитета при высокой степени реализации этих ценностей и удовлетворенности текущей жизненной ситуацией и собой. Для преподавателей в возрасте 31–40 лет и стажем работы 5–10 лет и более характерен высокий уровень выгорания; повышается значимость таких ценностей как смирение, уважение традиций, лояльность, снисходительность;

отмечается высокий уровень дезинтеграции ценностно-мотивационной сферы в результате проблем со здоровьем, материальными трудностями и вынужденным поиском дополнительных заработков, сложностями в семейных отношениях, что сопровождается потерей интереса к творческой деятельности, расширению своего кругозора, повышению культурного уровня; неудовлетворенность профессиональным статусом, перспективами в профессии, отсутствием социальной поддержки на фоне переживаемого смыслового кризиса. Для преподавателей в возрасте 41–57 лет характерно незначительное снижение уровня психического выгорания за счет отсутствия склонности занижать свои профессиональные достижения, повышения уверенности в себе, свободы от внутренних противоречий и сомнений, независимости в поступках и действиях. Для них в большей степени характерно убеждение в важности самодисциплины, послушания, вежливости, заботы о благополучии близких людей, понимания, терпимости, стабильности общества и взаимоотношений.

8. Описана поло-ролевая специфика проявления психического выгорания и особенностей ценностно-смысловой сферы. Отмечено, что женщины в большей мере, чем мужчины, подвержены выгоранию, испытывают внутренний дискомфорт из-за проблем в семье, материальных затруднений и зависимости от жизненных обстоятельств, а мужчины более уверены в себе и свободны от внутренних сомнений и противоречий. Женщины в большей степени склонны к самоанализу и рефлексии, а мужчинам проще непосредственно выражать свои чувства.

9. Установлено, что выраженность компонентов выгорания связана с организационными аспектами деятельности в вузе: формирование деперсонализации у преподавателей связано с высокой эмоциональной и коммуникативной загруженностью, широкой сетью контактов разного уровня, конфликтами со студентами; ощущение опустошенности и бессилия – с системой управления в вузе, при которой отмечается формализм в ведении дел, пренебрежение существом дела ради соблюдения формальностей; склонность преподавателей занижать свои профессиональные достижения связана в большей степени с низким уровнем материально-технического обеспечения учебного процесса, частым изменением учебных программ, что ставит преподавателей перед необходимостью осваивать новые дисциплины в короткий срок, нехваткой времени для научной работы.

В завершение отмечается, что работа не исчерпала всех возможностей решения проблемы. В качестве перспективного можно определить исследование особенностей ценностно-смысловой обусловленности синдрома психического выгорания на разных стадиях профессионального становления.

По теме диссертационного исследования автором опубликованы следующие работы (общий объем – 16,63 п.л.).

Научные публикации по теме диссертации в изданиях, рекомендованных ВАК

1. Сурженко, Л.В. Реализуемость личностных ценностей преподавателей высшей школы в аспекте профессионального выгорания / Л.В. Сурженко // Вестник

Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. – 2013. – Вып. 2. – С. 90–96 (0,69 п.л.).

2. Сурженко, Л.В. Ценности личности как фактор формирования синдрома психического выгорания у преподавателей высшей школы [Электронный ресурс] / Л.В. Сурженко, В.А. Луговский // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2013. – №88(04). – Режим доступа: <http://ej.kubagro.ru/2013/04/pdf/44.pdf> (1,63 п.л.).

3. Сурженко, Л.В. Особенности проявления психологического выгорания в ценностно-смысловой сфере личности / Л.В. Сурженко // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. – 2011. – № 3 (18). – С. 171–177 (0,7 п.л.).

4. Сурженко, Л.В. Ценности личности: философский и психологический анализ понятия [Электронный ресурс] / Л.В. Сурженко // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2011. – №65 (1). – Режим доступа: <http://ej.kubagro.ru/2011/01/pdf/18.pdf> (1,28 п.л.).

Монографии

5. Сурженко, Л.В. Синдром психического выгорания преподавателей высшей школы: ценностно-смысловой аспект : монография / Л. В. Сурженко. – Краснодар : КубГАУ, 2014. – 159 с. (9,3 п.л.).

Другие научные работы

6. Сурженко, Л.В. Представленность внутренних конфликтов в ценностно-смысловой сфере преподавателей высшей школы с разным уровнем профессионального выгорания / Л.В. Сурженко // Международное научное издание «Современные фундаментальные и прикладные исследования». – 2013 г. – Специальный выпуск: Актуальные проблемы современности: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (г. Кисловодск, 17–18 августа 2013 г.). – Кисловодск: Изд-во УЦ «МАГИСТР». – С. 102–105 (0,35 п.л.).

7. Сурженко, Л.В. Особенности самореализации преподавателей высшей школы с различным уровнем эмоционального выгорания / Л.В. Сурженко // Актуальные проблемы развития управления в России: сб. науч. тр. / под ред. В.Г. Кудрякова. – Краснодар: КубГАУ, 2012. – С. 117–120 (0,23 п.л.).

8. Сурженко, Л.В. Ценностно-смысловая обусловленность профессиональной деятельности преподавателей высшей школы / Л.В. Сурженко, В.А. Луговский // Экзистенциальные проблемы личности: психолого-педагогические аспекты: сборник статей по материалам Всероссийской междисциплинарной научно-практической конференции / под общ. ред. Е.Е. Богдановой. – Краснодар: КубГАУ, 2012. – С. 328–338 (0,58 п.л.).

9. Сурженко, Л.В. Изучение особенностей синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы / Л.В. Сурженко // Психология в XXI веке: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (29 июля 2011 г.) / под науч. ред. канд. психол. наук А.Е. Слинко. – М.: Спутник+, 2011. – С. 84–87 (0,17 п.л.).

10. Сурженко, Л.В. Теоретические представления о смысле в зарубежной и отечественной психологии / Л.В. Сурженко // Университет: наука, идеи и решения. – 2010. – №2. – С. 293–296 (0,4 п.л.).

11. Сурженко, Л.В. Синдром эмоционального выгорания: теоретический анализ понятия / Л.В. Сурженко // Современные гуманитарные исследования. – 2010. – № 6 (37). – С. 237–240 (0,35 п.л.).

12. Сурженко, Л.В. Смысл жизни и профессиональная деятельность преподавателей высшей школы / Л.В. Сурженко // Научное обеспечение агропромышленного комплекса: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Краснодар: КубГАУ, 2010. – С. 576–578 (0,17 п.л.).

13. Сурженко, Л.В. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и ценностно-смысловой сферы личности / Л.В. Сурженко // Наука. Образование. Молодежь: материалы VII Междунар. науч. конф. молодых ученых, посвященной 70-летию Адыгейского государственного университета (4–5 февраля 2010 г.). – Майкоп: Изд-во АГУ, 2010. – С. 389–392 (0,17 п.л.).

14. Сурженко, Л.В. Педагогические ценности как основа профессиональной деятельности преподавателя вуза / Л.В. Сурженко // Тезисы докладов науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. – Ч. 3. – С. 156–157 (0,06 п.л.).

15. Сурженко, Л.В. Социально-психологическая поддержка преподавателей вуза в условиях экономического кризиса / Л.В. Сурженко // Социально-экономическое развитие России и регионов в условиях глобализации экономики: материалы межвуз. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей. – Краснодар: ИЭиУМиСС, 2009. – С. 135–139 (0,23 п.л.).

16. Сурженко, Л.В. Влияние внешних и внутренних ценностей на формирование синдрома эмоционального выгорания / Л.В. Сурженко // Наука. Образование. Молодежь: материалы V Всерос. науч. конф. молодых ученых (5–6 февраля 2009 г.). – Майкоп: Изд-во АГУ, 2009. – Т. 1. – С. 183–186 (0,2 п.л.).

17. Сурженко, Л.В. Проблема профессионального выгорания преподавателей аграрных вузов / Л.В. Сурженко // Научное обеспечение агропромышленного комплекса: материалы III Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Краснодар: КубГАУ, 2009. – С. 556–558 (0,12 п.л.).

Патенты и программы

18. Сурженко, Л.В. Свидетельство о государственной регистрации базы данных №2011620446 «Мультимедийное пособие по теме: «Синдром профессионального выгорания: понятие и способы профилактики».

С у р ж е н к о Лариса Викторовна

ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ
С ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРОЙ ЛИЧНОСТИ
(НА ПРИМЕРЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Подписано в печать 18.12.14. Формат 60X84 1/16.
Усл. печ. л. 1,5. Тираж 100 экз. Заказ №
Отпечатано в типографии КубГАУ
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13.